佛說大安般守意經卷上　無　甚

康僧會序

夫安般者諸佛之大乘以濟衆生之
漂流也其事有六以治六情情有内
外眼耳鼻舌身心謂之内矣色聲香
味細滑邪念謂之外也經曰諸海十
二事謂内外六情之受邪行猶海受
流餓夫夢飯蓋無滿足也心之溢盪
無微不浹怳惚髣髴出入無間視之
無形聽之無聲逆之無前尋之無後
深微細妙形無絲髮梵釋僊聖所不
能照明默種于此化生乎彼非凡所
覩謂之陰也猶以晦曀種夫深芬闓
手覆種孳有万億旁人不覩其形種
家不知其數也一朽乎下万生乎上
彈指之間心九百六十轉一日一夕
十三億意意有一身心不自知猶彼
種夫也是以行寂繫意著息數一至
十十數不誤意定在之小定三日大
定七日寂無他念怕然若死謂之一
禪禪棄也棄十三億穢念之意已獲
數定轉念著隨蠲除其八正有二意

意定在隨由在數矣垢濁消滅心稍
清淨謂之二禪也又除其一注意鼻
頭謂之止也得止之行三毒四走五
陰六冥諸穢滅矣煚然心明踰明月
珠婬邪汙心猶鏡處泥穢垢汙焉偃
以照天覆以臨土聦叡聖達万土臨
照雖有天地之大靡 一夫而能觀所
以然者由其垢濁界垢汙心有踰彼
鏡矣若得良師劃刮瑩磨薄塵微曀
蕩使無餘舉之以照毛髮面理無微
不察垢退明存使其然矣情溢意散
念万不識 一矣猶若於市馳心放聽
廣採衆音退宴在思不識一夫之言
心逸意散濁翳其聦也若自閑處心
思寂寞志無邪欲側耳靖聽万句不
失片言斯著心靖意清之所由也行
寂止意懸之鼻頭謂之三禪也還觀
其身自頭至足反覆微察內體汙露
森楚毛竪猶覩膿涕於斯具照天地
人物其盛若衰無存不亡信佛三寶
衆冥皆明謂之四禪也攝心還念諸
陰皆滅謂之還也穢欲寂盡其心無
想謂之淨也得安般行者厥心即明

舉明所觀無幽不覩往無數劫方来

想謂之淨也得安般行者厥心即明

舉明所觀無幽不覩往無數劫方来
之事人物所更現在諸剎其中所有
世尊法化弟子誦習無遐不見無聲
不聞怳惚髣髴存亡自由大弥八極
細貫毛氂制天地住壽命猛神德壞
天兵動三千移諸剎八不思議非梵
所測神德無限六行之由也世尊初
欲說斯經時大千震動人天易色三
日安般無能質者於是世尊化為兩
身一曰何等一尊主演于斯義出矣
大士上人六雙十二輩靡不執行有
菩薩者安清字世高安息王嫡后之
子讓國與叔馳避本土翔而後集遂
處京師其為人也博學多識貫綜神
摸七正盈縮風氣吉凶山崩地動鍼
脈諸術覩色知病鳥獸鳴啼無音不
照懷二儀之弘仁愍黎庶之頑闇先
挑其耳却啓其目欲之視明聽也徐
乃陳演正真之六度譯安般之秘奥
學者塵興靡不去穢濁之操就清白
之德者也余生末蹤始能負薪考妣
祖落三師凋喪仰瞻雲日悲無質受
睠言顧之潸然出涕宿祚未沒會見

南陽韓林潁川皮業會稽陳慧此三

徂落三師凋喪仰瞻雲日悲無質受
眷言顧之潸然出涕宿祚未沒會見

南陽韓林潁川皮業會稽陳慧此三
賢者信道篤密執德弘正烝烝進進
志道不倦余之從請問規同矩合義
無乖異陳慧注義余助斟酌非師不
傳不敢自由也言多鄙拙不究佛意
明哲眾賢願共臨察義有脫謬加聖
刪定共顯神融矣

佛說大安般守意經卷上

後漢三藏安世高譯

佛在越祇國舍羈瘦國亦說一名遮
匿迦羅國時佛坐行安般守意九十
日佛復獨坐九十日者思惟校
計欲度脫十方及蜎飛蠕動之類復
言我行安般守意九十日者安般守
意得自在慈念意還行安般守意已
復收意行念也安為身般為息守意
為道守者為禁亦謂不犯戒禁者亦
為護護者遍護一切無所犯意者息
意亦為道也安為生般為滅意為因
緣守者為道也安為數般為相隨守
意為止也安為念道般為解結守意

為不墮罪也安為避罪般為不入罪守
意為道也安為定般為莫使動搖守
意莫亂意也安般守意名為御意至
得無為也安為有般為無意念有

為不墮罪也安為避罪般為不入罪守
意為道也安為定般為莫使動搖守
意莫亂意也安般守意名為御意至
大安般守意經巻上　第五丈　小公
得無為也安為有般為無意念有不
得道意念無不得道亦不念有亦不
念無是應空定意隨道行有者謂万
物無者謂疑亦為空也安為本因緣
般為無處所道人知本無所從來亦
知滅無處所是為守意也、
安為清般為淨守為無意名為是清
淨無為也無若者謂活為者謂生不復
得苦故為活也安為未般為起已未
起便為守意者已意起便為守意若
已起意便是為不守當為還故佛說安
般守意也安為受五陰般為除五陰
守意為覺因緣不隨身口意也安意
者無所著為守意有所著不為守意
何以故意起復滅故意不復起為道
是為守意守意莫令意生生因有死
為不守意莫念意死有死因有生意
亦不死是為道也安般守意有十黠
謂數息相隨止觀還淨四諦是為十
黠成謂合三十七品經為行成也守
意譬如燈火有兩因緣一者壞冥二
者見明守意一者壞癡二者見黠也
大安般守意經巻上　第六丈　甚
守意意從因緣生當緣因緣莫著是

者見明守意一者壞癡二者見黠也
守意意從因緣生當緣因緣莫著是

守意也守意有三輩一者守令不得
生二者以生當疾滅三者事已行當
從後悔計億万劫不復作也守與意
各自異護十方一切覺對不犯是為
守意覺彼無為是為守意也守
意中有四樂一者知要樂二者知法
樂三者為知止觀四者為知可樂是
為四樂法為行得為道守意六事為
有內外數隨止是為外觀還淨是為
內隨道也何以故念息相隨止觀還
淨欲習意近道故離是六事便隨世
間也數息為遮意相隨為斂意止為
定意觀為離意還為一意淨為守意
用人不能制意故行此六事有耳何
以故數息用意亂故何以故不得用
不識故何以故不得禪用不棄習盡
證行道故也數息為地相隨為犁止
為革觀為種還為雨淨為行如是六
事乃隨道也數息斷外相隨斷內止
為止罪行觀却意不受世間為還念
斷為淨也意亂當數息意定當相隨
意斷當行止得道意當觀不向五陰

當還無所有當為淨也多事當數息

斷為淨也意亂當數息意定當相隨
意斷當行止得道意當觀不向五陰
當還無所有當為淨也多事當數息

少事當相隨家中意盡當行止畏世
間當觀不欲世間為還念斷為淨也
何以故數息不欲隨五陰故何以故
相隨欲知五陰故何以故止欲觀五
陰故何以故觀陰欲知身本故何以
故知身本欲棄苦故何以故為還猒
生死故何以故為淨分別五陰不受
故便隨黠慧八種道得蒴為得所願
也行息時為隨數相隨時為隨念止
時為隨定觀時為隨淨還時為隨意
淨時為隨道亦為隨行也
數息為四意止相隨為四意斷止
為四神足念觀為五根五力還為七
覺意淨為八行也得息不相隨不為
守意得相隨不止不為守意得止不
觀不為守意得觀不還不為守意得
還不淨不為守意得淨復淨乃為守意
也已念息要不生復數者為共遮意
不隨六衰故行相隨為欲離六衰行
止為欲却六衰行觀為欲斷六衰行還
為欲不受六衰行淨為欲滅六衰已
滅盡便隨道也

數息欲遮意息中有長短當復遮是

為欲不受六衰行淨為欲滅六衰已
滅盡便隨道也
數息欲遮意息中有長短當復遮是

長短意也何以故守意欲止惡故惡
亦可守亦不可守何以故惡已盡不
當復守也
數息有三事一者當坐行二者見色
當念非常不淨三者當曉瞋恚疑嫉
念過去也數息亂者當識因緣所從
起當知是內意一息亂者是外意過
息從外入故二息亂者內意過息
從中出故三五七九屬外意四六八
十屬內意嫉瞋恚疑是三意在
內殺盜婬兩舌惡口妄言綺語
是七意及餘事屬外也得息為外不
得息為內息從意生念息合為一數
息至盡數為一亦非一意在外息未盡
故譬如數錢意在五數為一也數息
所以先數入者外有七惡內有三惡
用少不能勝名先數入也數息不得
者失其本意故本意謂非常苦空非
身失是意墮顛倒故亦為失師師者
初坐時第一入息得身安便次第行
為失其本意故不得息也數息意常
當念非常苦空非身計息出亦滅入

亦滅已知是得道疾當持非常恐意

為失其本意故不得息也數息意常
當念非常苦空非身計息出亦滅入

亦滅已知是得道疾當持非常恐意
得是意即得息也入息出息所以異
者出息為生死陰入息為思想陰有
時出息為痛痒陰入息為識陰用是
為異道人當分別是意也入息者為不
受罪出息者為除罪守意者為離罪
入息者為受因緣出息者為到因緣守
意者為不離因緣也數息不得有三
因緣一者罪到二者行不工三者不
精進也入息短出息長無所從念為
道意有所念為罪罪惡在外不在內也
數息時有離意為喘息長得息為喘
息短不安行息為長定為短念万物
為長息無所念為短息未至十息壞
復更數為長息得十息為短息得息
為短何以故止不復數故得息亦為
長何以故息不休故為長也喘息長
自知喘息短自知謂意所在為自知長
短意覺長短為自知意不覺長短為
不自知也道人行安般守意欲止意
當何因緣得止意聽說安般守意何
等為安何等為般安為入息般
名為出息念息不離是名為安般守

意者欲得止意在行者新學者有四

等為安何等為安般名為入息般
名為出息念息不離是名為安般守

意者欲得止意在行者新學者有四
種安般守意行除兩惡十六勝即
時自知乃安般守意行令得止意何
等為四種一為數二為相隨三為止
四為觀何等為兩惡莫過十息莫減
十數何等為十六勝即時自知喘息
長即自知喘息短即自知喘息動身
即自知喘息微即自知喘息快即自
知喘息不快即自知喘息止即自知
喘息不止即自知喘息觀心即自知
喘息不觀心即自知內心念万物已
去不可復得喘息自知內無所復思
喘息自知棄捐所思喘息自知放棄
軀命喘息自知不放棄軀命喘息自
知是為十六即時自知也
問何等為莫過十數莫減十數報息
以盡未數是為過息未盡便數是為
減失數亦惡不及亦惡是為兩惡至
二息亂為短息至九息亂為長息得
十息為快息相隨為微意在長便轉
意我何以故念長意在短即時覺不
得令意止止為著放棄軀命者謂行
息得道意便放棄軀命未得道意常

愛身故不放棄軀命也息細微為道

息得道意便放棄軀命未得道意常
愛身故不放棄軀命也息細微為道

長為生死短息動為生死長於道為
短何以故不得道意無所知見故為短也
數息為單相隨為複止為一意觀為
知意還為行道淨為入道也數時為
念至十息為持是為外禪念身不淨
隨空是為內禪也禪法惡來不受是
名為棄閉口數息隨氣出入知氣發
何所滅何所意有所念不得數息有
遲疾大小亦不得數耳聞聲亂亦不
得數也數息意在息數為不工行意
在意乃為止數息意但在息是為不
工當知意所從起氣所滅是乃應數
因緣盡便得定意也守意者念出入
息已念息不生惡故為守意息見因
緣生無因緣滅因緣斷息止也數息
為至識息不亂為忍辱數息氣微不
復覺出入如是當守一念也止息在
身亦在外得因緣息生罪未盡故有
息斷因緣息不復生也
數息以為隨第二禪何以故用不待
念故為隨第二禪也數息為不守意
念息乃為守意息從外入息未盡息

在入意在盡識在數也十息有十意

念故為第二禪也數息為不亡意
念息乃為守意息從外入息未盡息

大安般守意經卷上　第十三丈　甚

在入意在盡識在數也十息有十意
為十絆相隨有二意為三絆止為一
意為一絆不得息數為要意不可絆
惡意止乃得數是為和調可意絆也
已得息棄息已得相隨棄相隨已得
止棄止已得觀棄觀莫復還莫復還
者莫復數息亦使意使息也
息有四事一為風二為氣三為息四
為喘有聲為風無聲為氣出入為息氣
出入不盡為喘也數息斷外相隨斷
內數從外入為斷外外亦欲離外因緣
數從中出為欲離內因緣外為身離
內為意離身離意離是為相隨出入
息是為二事也數息為欲斷內外因
緣何等為內外謂眼耳鼻口身意為
內色聲香味細滑念為外也行息為
使意向空但欲止餘意何以為向空
息中無所為故也數息走意不即時
覺者罪重意輕罪引意去疾故不覺
也行道已得息自厭息意欲轉不復欲
數如是為得息相隨止觀亦尒也知
出入息滅為得息相想知生死不復用
為得生死相已得四禪但念空為種
道哉

大安般守意經卷上　第十三丈　甚

出入息滅為得息相知生死不復服
為得生死相已得四禪但念空為種

道哉
行息以得定不復覺氣出入便可觀
一當觀五十五事二當觀身中十二
因緣也問息出入寧有處不報息入
時是其處出息時是其處數息身坐
痛痒思想生死識止不行是為坐也
念息得道復挍計者用息無所知故
問念息得道何以為無所知報意如
息息不知意是為無所知人不能得
挍計意便令數息欲令意定雖數息
但不生惡無有黠智當何等行得黠
慧從一至十分別定亂識對行藥已
得定意便隨黠慧得挍計為隨觀也
問何等為數報數者謂事譬如人有
事更求是為數罪道人數福何以故
正為十一意起為一二意起為二數
終於十至十為竟故言十數為福復
有罪者用不能懷息故為罪亦謂意
生死不滅墮世間已不斷世間事為
罪也六情為六事痛痒思想生死識
合為十事應內十息煞盜婬兩舌惡
口妄言綺語嫉妬瞋恚癡應外十息
謂止不行也

問何等為十六事報十六事者謂數至

謂止不行也

問何等為十六事報十六事者謂數至
十六者謂數相隨止觀還淨是十六
事為行不離為隨道也問數息念風
為隨色何以應道報行意在道數不念
色氣盡便滅墮非常知非常為道也
道人欲得道要當知坐行二事一者為
坐二者為行問坐與行為同不同報
有時同有時不同數息相隨止觀還
淨與六事有時為坐有時為行何以
故數息意定是為坐意隨法是為行
已起意不離為行亦為坐也
坐禪法一不數二二不數一數二者謂
數一息未竟便言二是為一數二如是
為過精進二數一者謂息已入甫言
一是為二數一如是為不及精進從
三至四五至六七至八九至十各自
有分部當分別所屬在一數一在二
數二是為法行便隨精進也有三坐
隨道一為數息坐二為誦經坐三為
聞經喜坐是為三也坐有三品一為味
合坐二為淨坐三為無有結坐何等
為味合坐謂意著行不離是為味合
坐何謂為淨坐謂不念為淨坐何等

為無有結坐謂結已盡為無有結坐也

為喫合坐謂意者行不離是為喫合
坐何謂為淨坐謂不念為淨坐何等
為無有結坐謂結已盡為無有結坐也

息有三輩一為雜息二為淨息三為
道息不行道是為雜息數至十息不
亂是為淨息已得道是為道息也息
有三輩有大息有中息有微息口有所
語大息止念道中息止得四禪微息止也
問佛何以教人數息守意報有四因
緣一者用不欲痛故二者用避亂意
故三者用閉因緣不欲與生死會故
四者用欲得泥洹道故也譬喻說曰
無光明者有四因緣一者用有雲故
二者用有塵故三者用有大風故四
者用有烟故數息不得亦有四因緣
一者用念生死挍計故二者用飲食
名故三者用疲極故四者用坐不得
更罪地故此四事來皆有相坐數息
忽念他事失息意是為念挍計相骨
節盡痛不能久坐是為食名相身重
意瞪瞢但欲睡眠是為疲極相四面
坐不得一息是為罪地相以知罪當
經行若讀經文坐意不習罪亦禍消也
道人行道當念本何等為本謂心意
識是為本是三事皆不見已生便滅
本意不復生得是意為道意本意已

滅無為痛痒因緣生便斷也定意日

本意不復生得是意為道意本意已

滅無為痛更因緣生便斷也定意日
勝日勝為定意有時從息得定意有
時從相隨得定意有時從止得定意
有時從觀得定意隨得定因緣直行
也行息亦墮貪何以故意以定便喜
故便當計出入息念滅時息生身生
息滅身滅尚未脫生死苦何以故喜
已計如是便貪止也數息欲疾相隨
欲遲有時數息當安徐相隨時當為
疾何以故數息意不亂當安徐數亂
當為疾相隨亦同如是也第一數亦相
隨所念異雖數息當知氣出入意者
在數也數息復行相隨止觀者謂不
得息前世有習在相隨止觀雖得相
隨止觀當還從數息起也數息意不
離是為法離為非法數息意不隨罪
意在世間便墮罪也數息為不欲亂
意故意以不亂復行相隨者證上次
意知為止止與觀同還與淨同也行
道得微意當例意者謂當更數息若
讀經以乃復行禪微意者謂不數息
及行相隨也

佛有六潔意謂數息相隨止觀還淨
是六事能制無形也息亦是意亦非

乃行相隨也
佛有六潔意謂數息相隨止觀還淨
是六事能制無形也息亦是意亦非
大安般守意經卷上　第十七丈　甚
意何以故數時意在息為是不數時
意息各自行是為非意從意生息已
止无有意也人不使意意使人使意者
謂數息相隨止觀還淨念三十七品
經是為使意人不行道貪求隨欲是
為意使人也息有垢息不去垢不得
息何等為息垢謂三冥中最劇者是
為息垢何等為三冥謂三毒起時身
中正冥故言三冥三毒者一為貪婬
二為瞋恚三為愚癡人皆坐是三事
死故言毒也數息時意在數息未數
時有三意有善意有惡意有不善不
惡意欲知人得息相者當觀万物及
諸好色意不復著是為得息相意復
著是為未得當更精進行家中意欲
盡者謂六情為意家貪愛万物皆為
意家也相隨者謂行善法從是得脫
當與相隨亦謂不隨五陰六入息與意
相隨也
問第三止何以故止在鼻頭報用數
息相隨止觀還淨皆從鼻出入意習
故處亦為易識以是故著鼻頭也惡
大安般守意經卷上　第十八丈
意来者斷為禪有時在鼻頭止有時

息相隨止觀還淨皆從鼻出入意習
故處亦為易識以是故著鼻頭也惡
意来者斷為禪有時在鼻頭止有時
在心中止在所著為止耶来亂人意
直觀一事諸惡来心不當動心為不
畏之哉也止有四一為數止二為相
隨止三為鼻頭止四為息心止止者
謂五樂六入當制止之也
入息至盡鼻頭止謂惡不復入至鼻
頭止出息至盡著鼻頭謂意不復離
身行向惡故著鼻頭亦謂息初入時
便一念向不復轉息出入亦不復覺
是為止也止者如出息入息覺知前
意出不覺後意出覺前為意意相觀
便察出入息見敗便受相畏生死却
意便隨道意相也莫為相隨者但念
著鼻頭五陰因緣不復念罪斷意滅
亦不喘息是為止也莫為想隨者謂
莫復意念出入陰五陰因緣不復喘
息也
第四觀者觀息敗時與觀身體異息
見因緣生無因緣滅也心意受相者
謂意欲有所得心計因緣會當復滅
便斷所欲不復向是為心意受相也
以識因緣為俱相觀者謂識知五陰
因緣出息亦觀入息亦觀觀者謂觀

便斷所欲不復向是為心意受相也
以識因緣為俱相觀者謂識知五陰

因緣出息亦觀入息亦觀觀者謂觀
五陰是為俱觀亦應意意相觀為兩因
緣在內斷惡念道也觀出息異入息
異者謂出息為生死陰入息為思想
陰有時出息為痛痒陰入息為識陰
隨因緣起便受陰意所向無有常用
是故為異道人當分別知是亦謂出
息滅入息生入息滅出息生也無有
故者謂人意及万物意起已滅物生
復死是為無有故也非出息是入息非
入息是出息非謂出息時意不念入
息入息時意不念出息所念異故言
非也中信者謂入道中見道因緣信
道是為中信

第五還棄結者謂棄身七惡第六淨
棄結者為棄意三惡是名為還還者
為意不復起惡惡者是為不還也還
身者謂還惡得第五還尚有身亦無
身何以故有意有身無意無身意為
人種是名為還還者謂意不復起惡
起惡者是為不還亦謂前助身後助
意不煞盜婬兩舌惡口妄言綺語是
為助身不嫉瞋恚癡是為助意也還

五陰者譬如買金得石便棄捐地不

為助身不嫉瞋恚癡是為助意也還
大安般守意經卷上　第廿六　甚
五陰者辟如買金得石便棄捐地不
用人皆貪愛五陰得苦痛便不欲是
為還五陰也何等為便見滅盡處謂
無所有是為滅處聞以無所有何以
故為處者無所有處有四處一者飛
鳥以空中為處二者羅漢以泥洹為
處三者道以無有為處四者法在觀
處也出息入息受五陰相者謂意邪
念疾轉還正以生覺斷為受五陰相
言受者謂受不受相也以受五陰相
知起何所滅何所滅者為十二因緣
人從十二因緣生亦從十二因緣死
不念者為不念五陰也知起何所滅
何所謂善惡因緣起便復滅亦謂身
亦謂氣生滅念便生不念便死意與
身同等是為斷生死道在是生死間
一切惡事皆從意來也今不為前前
不為今者謂前所念已滅今念非前
念亦謂前世所作今世所作各自得福
亦謂今所行善非前所行惡亦謂今
息非前息前息非今息也為生死分
別者為意念生即生念滅即滅故言生
死當分別萬物及身過去未來福為
大安般守意經卷上　第廿七　甚
索盡何以故盡以生便滅滅便盡以知
盡當盡力求之現在頃無所從來前

别者為意念生即生念滅即滅故言生
死當分別万物及身過去未来福為

索盡何以故盡以生便滅滅便盡以知
盡當盡力求也觀上頭無所從来者
謂人無所從来意起為人亦謂人不
自作来者為有所從来人自作自得
是為無所從来也生死當分別者謂
知分別五陰亦謂知分別意生死人
意為常亦知無有常亦為分別也後觀
無處所者為念現在不見罪人在生
死會當得無有脫於罪故言後視無
有處所未得道迹不得中命盡謂已
得十五意不得中死要當得十五意
使隨道亦轉上至阿羅漢也中得道
亦不得中命盡為息意身九三事謂
善惡意要當得道迹亦復中壞息死
復生善意起復滅身亦不得中死也
何等為淨謂諸所貪欲為不淨除去
貪欲是為淨何等為五陰相辟喻火
為陰薪為相也從息至淨是皆為觀
謂觀身相隨止觀還淨本為無有內
意數息外意斷惡因緣是為二意也
問何以故不先內外觀身體及先數
息相隨止觀還淨報用意不淨故不
見身意已淨便悉見身內外道所有

十九行用人有十九病故亦有十九

息相隨止觀還淨報用意不淨故不
見身意已淨便悉見身內外道所有

十九行用人有十九病故亦有十九
藥觀身念惡露是為止貪婬藥念四
等心是為止瞋恚藥自計本何因緣
有是為止愚癡藥安般守意是為多
念藥也內外自觀身體何等為身何
等為體骨肉為身六情合為體也何
等為六情謂眼合色耳受聲鼻向香
口欲味細滑為身衰意為種栽為癡
為有生物也內外身體所以重出者
何謂人貪求有大小有前後謂所欲
得當分別觀觀者見為念念因見觀
者為知也身觀止者坐念起起念意
不離在所行意所著為識是為身觀
止也出息入息念滅時何等為滅時
謂念出入氣盡時意息滅出息入息
念滅時譬如畫空中無有處生死意
道意俱尒也出息入息念滅時亦不
說息意自說滅時出息入息念滅時
物從因緣生斷本為滅時也內外痛
痒見觀者為見痛痒所從起便觀是
為見觀也內外痛痒者謂外好物為
外痒外惡物為外痛內可意為內痒
內不可意為內痛在內為內法在外

因緣為外法亦謂目為內色為外耳

外痒外惡物為外痛內可意為內痒
內不可意為內痛在內為內法在外

因緣為外法亦謂目為內色為外耳
為內聲為外鼻為內香為外口為內
味為外心為內念為外見如細滑意
欲得是為痒見麁惡意不用是為痛
俱墮罪也痛痒觀止者若人痛意不
作痛及念他一切身痛如是以意不
在痛為止痛亦可念亦不可念念痛
無所著自愛身當觀他人身意愛他
人身當自觀身亦為止也
內外痛痒所以重出者何謂人見俱色
愛有薄厚其意不等觀多與少異故
重分別觀道當內觀有癡當外觀以
自證也身心痛痒各自異得寒熱刀
杖痛極是為身痛得美飯載車好衣
身諸所便是為身痒心痛者身自憂
復憂他人及万事是為心痛心得所
好及諸歡喜是為心痒也意相觀者
有兩因緣在內斷惡念道一者謂五
樂六衰當制斷之觀者自觀身身不
知麁細以得乃覺是為意意相觀意
意相觀息亦是意數亦是意數時觀
息為意意想觀也意觀止者欲婬制不
為欲瞋恚制不怒欲癡制不作欲貪

制不求諸惡事一切不向是為觀止

息為意意想觀也意觀止者欲婬制不
為欲瞋恚制不怒欲癡制不作欲貪
制不求諸惡事一切不向是為觀止

亦謂以知三十七品經常念不離為
止也出息入息盡定便觀者盡謂罪
盡定謂息止意定觀者謂觀止還淨
也盡止者謂我為盡止
我能說是更見曉是遍更是是為盡
止也所起息若布施作福一切善法
以起使滅更意念耶向習罪行亦無
數故世今世意不如是相隨他人亦
令以知覺當斷以斷為內外意意觀
止也內外法法者內法謂身外法謂
他人有持戒法有不持戒法是為內
外法也內法謂行黠不離三十七品
經一切餘事意不隨中行道得道是
為內法外法謂墮生死謂生死行便得
生死不脫一切當斷已斷為內外法
觀止也法觀止者一切人皆自身為身
諦校計非我身何以故有眼有色眼
亦非身色亦非身何以故人以死有
眼無所見亦有色無所應身如是但
有識亦非身何以故識無有形亦無
所輕止如是計眼耳鼻口身意亦令

得是計為法觀止亦謂不念惡為止
念惡為不止何以故意行故也

止也所起息者布施作福一切善法
以起使滅更意念耶向習罪行亦無
數故世今世意不如是相隨他人亦
尒以知覺當斷以斷為內外意意觀
止也內外法法者內法謂身外法謂
他人有持戒法有不持戒法是為內
外法也內法謂行黠不離三十七品
經一切餘事意不隨中行道得道是
為內法外法謂隨生死謂生死行便得
生死不脫一切當斷已斷為內外法
觀止也法觀止者一切人皆自身為身
諦校計非我身何以故有眼有色眼
亦非身色亦非身何以故人以死有
眼無所見亦有色無所應身如是但
有識亦非身何以故識無有形亦無
所輕止如是計眼耳鼻口身意亦尒
得是計為法觀止亦謂不念惡為止
念惡為不止何以故意行故也

第廿五丈 甚

佛說大安般守意經卷上